Bibliografía
Nutrición y Riñónes
Martins, Cristina; Riella, Miguel C., (aut.)
Editorial Médica Panamericana S.A.
(2004)

Alimentación

Debes de

Ingerir: Proteinas — máximo tres porciones al dia (un puño)

- Huevo
- Pescado
- Carne

Manzana
Elimina toxinas por la orina
Papa
Alcalinizante
Sandía

No debes de

- Fumar tabaco
- Ácido úrico — Carnes rojas & mariscos
- Tomar alcohol — Cervezas & licores
- Excederte en
  - Potasio
    - Narnanja
    - Limón
    - Plátano
  - Grasas saturadas
  - Sodio
  - Azúcar

Aumento en el potasio total del organismo o con la secreción excesiva de potasio desde las células hacia el torrente sanguíneo.

Nivel de potasio en el torrente sanguíneo es más alto de lo normal.

Trastornos que reducen la capacidad de los riñones para eliminar el potasio. — Transtornos

- Hiperpotasiemia
- Insuficiencia renal

Alimentos que más hacen trabajar a los riñones para su eliminación

Muchos dias de partida

El tiempo degenera las propiedades de la sandía.

Antitoxinas

Jugo mineralizante

Ayuda a limpiar la sangre y los tejidos

Diurética

Aumenta secreción de orina

Facilita salida de impurezas por la orina

Laxante

Contiene fibra

- Agua
  - Tomar mínimo 2.5 litros al día
- Apio
  - Depurativo del ácido úrico
  - Su aceite posee propiedades antibacterianas, con lo cual ayuda a aumentar la micción y combatir -,junto con la medicación específica-, las infecciones de los riñones causadas por virus o bacterias. — Evita los cálculos & arenillas
    - Útil para las enfermedades del hígado porque elimina toxinas fácilmente y de esa manera depura la sangre.

Diuréticos:
Sandía
Té Verde
Jitomate
Esparrago
Alcachofa
Arándanos